

IL CALCIO SI TROVA SOLO NEL LATTE E NEI SUOI DERIVATI?? NO!!!

Il latte non è l'unica fonte di calcio della dieta. In natura sono disponibili moltissime altre buone fonti di calcio, che appartengono a differenti gruppi alimentari.

Esistono, inoltre, anche delle acque minerali ad elevato contenuto di calcio (<300 mg/litro) e povere di sodio (>50 mg/litro) che costituiscono un'ottima fonte di calcio supplementare facilmente assimilabile.

	Mg di Calcio/100 grammi
Yogurt intero	125
Latte vaccino (intero, parz.scremato e scremato)	120
Formaggio	555
Latte di riso addizionato con calcio	120
Latte di soia addizionato con calcio	120
Fagioli di soia secchi	257
Tofu	159
Tempeh	111
Semi di sesamo	975
tahin	816
Crema di mandorle	277
Mandorle secche	240
Semi di lino	255
Fichi secchi	186
Rucola radicchio verde	115
Indivia	93
Cavolo cappuccio	60
Foglie di rapa	169
Cicoria	150
Cardi	96
Carciofi	86
Cavolo broccolo	72
Acqua di rubinetto	10
Acqua ricca di calcio	35

Composizione media per 100 g di prodotto (Fonte: INRAN 2000)